**2019林西国际半程马拉松赛**

**暨内蒙古马拉松联赛**

**风险提示**

马拉松是一项高负荷、大强度、长距离的竞技运动，也是一项高风险的竞技项目，对参赛选手身体状况有较高的要求，参赛选手应身体健康，有长期参加跑步锻炼或训练的基础。

1. **有以下情况者不得参加本次比赛所设各项目比赛：**

1、从来没有跑过报名项目距离；

2、先天性心脏病和风湿性心脏病患者；

3、高血压和脑血管疾病患者；

4、心肌炎和其他心脏病患者；

5、冠状动脉病患者和严重心律不齐者；

6、血糖过高或过低的糖尿病患者；

7、其它不适合长距离赛事活动的疾病患者；

8、比赛前两周时间内患过感冒；

9、比赛前过度饮酒；

10、比赛前过度劳累；

11、孕妇。

二、**在比赛中，因个人身体及其他个人原因导致的人身损害和财产损失，由参赛选手个人承担责任。**

2019林西国际半程马拉松赛组委会强烈建议所有参赛选手通过正规医疗机构进行体检（含心电图检查），并结合检查报告进行自我评估，确认自己的身体状况能够适应于长跑运动，为参赛做好准备。

三、**赛中注意事项**：

1、当我们大约跑到10至20分钟时都会出现第一次“难受”阶段，叫做“第一次极限状态”，这是人体中正常的现象。处置方法非常简单，放慢跑速调节呼吸或行走2至3分钟即可。当“难受”劲过去再跑，就会感到舒服了。

2、通常没有马拉松训练的人跑到30至35分钟左右会遇到人体中的“运动性生理极限”状态，包括肌肉痛、关节痛、极强的疲劳感、有放弃的心理产生等。如果有这种现象和状态最好是放弃比赛，“咬牙”可能会导致生命危险。

3、每一个跑马拉松的人最好自己跑自己的，切勿与他人攀比。

4、马拉松运动具有一定的危险性，甚至有可能导致猝死。

5、比赛当天的早餐应适量，并以清淡为主，避免比赛时出现低血糖。

6、出发前感到口渴应喝少量的水，不必多喝。

7、比赛鸣枪时，为了自己及他人安全，保持冷静，避免拥挤碰撞。

8、每到一个饮水站时补水不超过200毫升。

9、起跑或途中鞋带松落时，由路中间慢跑到路边，逐渐减速，停下重系。

10、途中出现腹痛，应放慢速度，改为步行，同时做深呼吸。

11、途中头晕目眩，应立即停止跑步，慢慢走上一段，如果情况好转再跑。

12、当您即将到达终点时，请谨慎加速，不要猛冲，马拉松猝死案例大多都发生在临近终点。

13、途中出现膝关节或踝关节疼痛，应立即放慢速度，改跑为走，如果还痛，请及时退赛。

14、马拉松是长距离运动，贵在匀速，匀速，匀速，以及匀速。

15、通过终点后，应慢走5分钟再休息，并注意防风保暖，适当补充碳水化合物。

 **2019林西国际半程马拉松赛组委会**